



Yoga post-parto col Bebè

Lunedì 4 Giugno
Ore 10:30

PRESSO LA SEDE DELL'ASSOCIAZIONE
SOS MAMA
VILLA BENVENUTI
VIA PER SASSUOLO,6 - FORMIGINE



LEZIONE GRATUITA
a cura di **Cristina Rossi**
insegnante di Yoga ed educatrice perinatale

Si raccomandano abiti comodi ed un cuscino

Per info e prenotazioni 3683886876

La nascita di un figlio rappresenta un evento tanto naturale quanto sconvolgente.

La pratica yoga aiuterà la neomamma dal punto di vista fisico alleviando le tensioni e rendendo il corpo di nuovo solido e flessuoso; dal punto di vista psicologico ritrovando, con la pratica, il proprio centro ed equilibrio per sé e per il proprio bambino.

Inoltre la condivisione di uno spazio strutturato, che facilita il confronto tra persone che vivono la stessa fase di vita, permette alle mamme di non sentirsi sole, creando un clima di sostegno che permette di affrontare con più leggerezza le difficoltà del momento.

